



Mon cahier d'exercices

Le personnage de l'abandon

L'objectif :

- Faciliter la compréhension de la construction d'un personnage.
- Favoriser la prise de conscience et l'identification du personnage de l'abandon.
- Se familiariser avec le personnage de l'abandon.
- S'ouvrir et s'accepter avec son personnage d'abandon.

Le personnage :

La création du personnage de l'abandon est directement reliée au vécu affectif. L'héritage que nous avons reçu.

À la suite d'expériences émotionnelles douloureuses et traumatisantes, il se crée dans l'esprit et le corps de l'être humain une zone de sensibilité excessive qui le fait réagir de façon exagérée à un déclencheur extérieur de moindre importance qui rappelle à sa mémoire inconsciente des souvenirs affectifs insupportables.

La cause :

Le personnage de l'abandon est donc dans son histoire de vie. Ce n'est pas l'expérience elle-même qui est traumatisante, mais le vécu affectif au sujet par rapport à cette expérience.

La prise de conscience :

Il n'est pas évident de prendre conscience d'un personnage, d'être conscient de ses réactions, de sa souffrance.

C'est la prise de conscience du malaise ainsi que la façon de se défendre de ce personnage qui est l'une des premières étapes du processus de libération.

Le personnage se crée par des expériences anodines et répétitives.

Le déclencheur :

Dans ce qui construit la vie affective de la personne, il y a une zone de sensibilité excessive.

Cette zone peut être identifiée par l'exagération de la réalité.

Un simple détail peut faire perdre la maîtrise et le contrôle de soi.

Le déclencheur qui éveille cette zone d'excessive fragilité chez la personne blessée par l'abandon, le rejet ou l'exclusion peut paraître insignifiant aux regards des autres.

La cause :

C'est le besoin d'être aimé qui n'a pas été comblé. Ce qui amène la personne à douter d'elle, à douter qu'elle soit aimable.

La personne n'a pas reçu suffisamment la confirmation qu'elle est aimable.

N'ayant pas reçu suffisamment d'amour pour ce qu'elle est, le doute de sa valeur et son incapacité à s'aimer elle-même font d'elle une personne qui s'abandonne dans son besoin d'être aimée.

La cause :

- L'absence physique ou d'esprit saint prolongée du parent ou d'un éducateur important.
- La séparation ou le divorce des parents.
- La maladie chronique ou la mortalité de l'un d'eux.
- Le narcissisme du père ou de la mère.
- La situation de chouchou, de mouton noir ou de bouc émissaire.

Les manifestations défensives du personnage de l'abandon :

Pouvoir nommer, c'est reconnaître.

La reconnaissance est la première étape vers le discernement.

Identifier les manifestations qui sont les vôtres :

L'interprétation contre soi :

Remettre continuellement l'autre en question :

Douter de la sincérité de ses amitiés, ses amours :

Guetter les signes, les gestes, calculer l'amour :

Mettre l'amour à l'épreuve :

Menacer, culpabiliser, critiquer, questionner :

Être exigeant, revendicatif, harcelant, méchant :

Vivre des accès de colère, d'agressivité voire même de violence :

L'isolement, la fuite :

Le sommeil :

L'oubli de soi :

L'attitude rejetante :

L'incapacité à recevoir un non :

Le sentiment défensif :

Identifier les sentiments qui sont les vôtres :

- Avoir raison
- Être utile
- Être de trop
- Être au-devant
- L'autre devient un ennemi
- Être irresponsable en mettant la faute sur l'autre
- L'incapacité à recevoir un non
- Être mis de côté
- Non-importance
- N'intéresser personne
- L'instabilité affective

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

La souffrance profonde :

- Un sentiment de ne pas être aimable.
- La honte à demander.
- Un doute existentiel.
- Un état dépressif.
- Une peine profonde de ne pas recevoir toute l'attention.
- La honte d'avoir besoin de l'amour de l'autre, de son attention.
- La honte d'avoir un personnage de l'abandon.
- La honte d'avoir besoin des autres.

[illegible]

Les objectifs du processus d'évolution :

- Prendre conscience du processus d'évolution de notre manque d'amour.
- S'aimer suffisamment pour ne pas s'abandonner dans notre manque d'amour.
- Développer davantage le regard sur soi.
- Récupérer du pouvoir sur sa vie.

Le personnage d'abandon et le manque d'amour :

La capacité d'aimer et d'être aimé est directement proportionnelle à la capacité de s'aimer soi-même.

En tant qu'adulte, j'ai maintenant à apprendre à m'aimer moi-même, à ne pas m'abandonner dans ma façon, dans mes moyens de me sentir aimé et de m'aimer.

M'aimer veut dire m'accepter avec mes défauts, mes faiblesses, mes forces, mes qualités, dans ma souffrance de fond, dans mon fonctionnement défensif, dans mes besoins, etc.

Le processus d'évolution :

Dans le processus d'évolution, la première étape est de prendre conscience de notre manque d'amour de soi par :

- Les manifestations exagérées, démesurées.
- Les sentiments inconfortables, défensifs.
- Les blessures du manque d'amour.

Pour ensuite passer par l'accueil l'acceptation de cette sensibilité, de cette fragilité.

L'acceptation commence quand la personne se dévoile, en parle, se montre dans sa sensibilité.

Les moyens concrets pour créer l'amour de soi :

On devient responsable de son personnage de l'abandon quand on commence à travailler pour ne plus s'abandonner soi-même.

Les moyens concrets pour vivre :

Dans l'ici maintenant :

- Aller vérifier votre interprétation imaginaire.
- Faire des demandes claires.
- Se préciser dans ses réponses.
- Apprendre à recevoir des refus, des non.
- Exprimer sa peur, sa crainte d'être rejeté, refusé (s'assumer).
- Choisir les personnes qui nous sont importantes pour recevoir de l'amour, de l'attention d'elles.
- Apprendre à refuser pour se respecter, par amour pour soi.
- Oser se choisir, développer l'audace.
- Dépasser la culpabilité de déranger l'autre.
- S'engager envers soi-même pour se satisfaire.
- Se donner de l'importance dans les petits détails du quotidien.
- Prendre rendez-vous avec soi pour clarifier et identifier les moyens d'être aimé dans chacune des relations importantes.
- Se donner le meilleur et non se contenter de moins.
- Se donner le droit.
- Accepter d'être jugé quand tu existes.
- L'importance de créer la connaissance de soi avec **le chemin de vérité.**

[illegible]

Conclusion :

La relation a soi :

- La relation à moi-même, c'est la base de ma relation aux autres.
- Plus je me donne de l'importance, que je m'accorde des attentions, plus je m'attache aux petites choses qui me nourrissent, qui me font plaisir, plus je m'aime.

Je crois en toi, je crois en nous

INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER

[illegible]